PROPERTY OF
ARIG

سواد ابتدائی برای زن ها

تعلیم و تعلم عبادت است

۱۳۷۰

بسم الله الرحمن الرحیم

تهیه و ترتیب : مکتب ابتدائیه آریانا

همکار و خطاط : محمد باقر

میزان ۱۳۷۰

الفبای دری

ا ب پ ت ث

ج چ ح خ د

ذ ر ز ژ س

ش ص ض ط ظ

ع غ ف ق ک

گ ل م ن و

ه ء ی

الله خوب و مهربان

الله خوب و مهربان داده به ما گوش و زبان
بخشیده ما را دل و جان چشم و سر و دست و دهان
او داده ما را عقل و هوش او داده ما را آب و نان
از لطف نعمت های او ما زنده ایم و پرتوان

حضرت محمّد صلّی الله علیه و آله و سلم

حضرت محمّد (ص) آخرین پیغمبر خدا است .
ما پیغمبر خود را دوست داریم .

ا : ا - ا - ا .....

الله = ا، ل، ا، ه و داده ، او .

احمد و اکبر شاگردان درس خوان هستند .

امتحان ، امکان ، انتخاب ، انجام ، اهمیت .

درکلمات بالا حرف الف دراوّل ووسط کلمه نشان داده شده است آنرا تمرین نمائید .

آ : آ - آ - آ .....

آب ، آخرین ، آزاده ، آباد ، آن .

آزاده بمکتب میرود .

ب :

بابا : ب - ا - ب - ا

برادر : ب - ر - ا - د - ر

بادام : ب - ا - د - ا - م

بامیان بت های مشهور دارد .

پ :

پا : پ - ا ، پیر : پ - ی - ر

پیاله : پ - ی - ا - ل - ه .

پشم : پ - ش - م .

پروین یک دختر خوب و مهربان است .

ت : توت ، تگ ، تربیه ، تولد .

ث :

مثلاً : ثریا - ثانیه - ثابت - ثبت - اثاث

ثریا اثاث های خانهٔ خود را فروخت .

ثریا = ث - ر - ی - ا

ج :

جنگ = ج - ن - گ ، جواد = ج - و - ا - د

تاج = ت - ا - ج ، باج = ب - ا - ج .

مثلاً = جواد از جنگ نفرت دارد .

در جنگ همه چیز ویران و برباد میشود

چ :

چهار - چنگ - چاپ - چنار - چلم - چاقو

چ - ه - ا - ر = چهار ، چاقو = چ - ا - ق - و

ح :

حق - حقوق - د حیات - حرکت ، حضرت .

خ :

خِرَد = خ - ر - د . خُدا = خ - د - ا

خواهر = خ - و - ا - ه - ر . خون = خ - و - ن .

دقت کنید :

خشم + ناک = خشمناک

خوب - خواب - خادم - خالد - خانواده .

خالد و خادم با هم برادر اند . آنها در یک خانوادهٔ خوب زندگی میکنند .

تمرین :

کلمات را خوب بخوانید و آنرا در کتابچه مشق کنید .

د :

صرف « د » را در اول ، وسط و آخر کلمه ملاحظه کنید :

دوا ، دویدن ، درد ، درمان ، دندان ، دین .

داود بسیار دندان درد بود و برای تداوی به داکتر مراجعه کرد .

ذ :

ذره ، ذاکره ، ذره بین ، غذا ، ذوق .

ر :

کلمه ها را مشق کنید :

روف ، رام ، سر ، مردم ، نور ، روزه .

راست گفتن کار نیک است .

بخوانید و حروف را بشناسید .

ز :

زرد - زمان - آرزو - زندگی - زیاد - زمین .

انسان ها زمین را کشت می کنند .

ژ :

ژاله ، مژگان ، ژاندارم ، ژنده .

در بهار ژاله می بارد .

س :

سیب - سواد - سالم - مسلمان - درس .

خوردن سیب فایده دارد .

ش :

شب - شریف ، خوش ، خورشید .

ص :

صداقت ، صفا ، صلح ، قصد ، صبر ، صنف ، صبح .

- صابر در صنف دوّم درس میخواند .

- مردم ما صلح میخواهند .

ض :

ضرر ، مضر ، ضامن ، مرض .

- خوردن سبزی ناشسته ضرر دارد .

ط :

طعام ، خط ، طلا ، طرف ، وطن .

- وطن ما در اثر جنگ خراب شده است .

ظ :

ظالم ، مظلوم ، ضد ، ظاهر ، حافظ .

ع :

علم ، عالم ، عینک ، عارف ، معلم .

حرف (ع) را در کلمات بالا خواندید آنرا تمرین و مشق نمائید .

از طفلی تا مرگ علم بیاموز .

غ :

غذا - غلام - غلط - مغازه - غیرت .

مردم ما غیرت اند .

غنیمت = غ - ن - ی - م - ت

ف :

فضل ـ فامیل ـ اتفاق ـ فرار ـ فیل ـ ضعیف ـ فکر .

فرشته یک دختر مهربان است .

ق :

قلم ـ قانون ـ قلب ـ عقل ـ موفق ـ مقدار .

قمرگل یکدانه قلم پنسل دارد .

من در امتحان چارونیم ماهه موفق شدم .

ک :

کتاب ، کاریز ـ کار ، کر ، پاک .

ـ ما کار میکنیم تا کشور خود را آباد کنیم .

گ :

گل . گندم . گرگ . گاز - بزرگ . گوسفند .

گرگ یک حیوان درنده است .

ل :

طفل . لب ، جیب ، نل .

لیلا با مادر خود در خانه کمک میکند .

ن ، م : نان ، نازک ، نظافت .

- مراد ، آدم ، موتر ، مادر ، محبت ، مرد .

- مرغ ها به هوا پرواز می کنند .

- موتر وسیلهٔ حمل و نقل است .

و :

وحیده ، وطن ، کور ، آرزو .

ه :

هوا - همراه - همسایه - جهان .

جهان = ج ، ه ، ا ، ن

- ما با همسایه های خود رفتار خوب داریم .

- به همسایه های خود نباید ضرر برسانیم .

ی :

یاد ، یاور ، یوسف ، یک .

کلمه ی ، را در وسط حرف مشاهده کنید :

فامیل ، تعلیم ، میراث .

ضرب المثل ها

۱- انسان از گل نازک تر است و از سنگ سخت تر .

۲- امانت را خاک خیانت نمی کند .

۳- برادر با برادر حسابش برابر .

٤- تو به من که من به تو .

۵- جوینده یابنده است .

٦- چیزی ، که کشت میکنی ، همان را درو می کنی .

تمرین : هر کلمه را جداگانه مشق نمایید .

۷- شنیده کی بود مانند دیده .

۸ - زخم شمشیر علاج میشود . زخم زبان نی .

۹ - منزل درد و غمگو کوتاه است .

۱۰- کار را مصالح می کند ، لاف را بی بی میزند .

۱۱ - هر سخن جائی و هر نکته مکانی دارد .

انسان = ا ، ن ، س ، ا ، ن

امانت = ا ، م ، ا ، ن ، ت

کشت = ک ، ش ، ت

شمشیر = ش ، م ، ش ، ی ، ر .

مصالح = م ، ص ، ا ، ل ، ح .

غذا

غذای خوب برای رشد کامل، کار زیاد و سلامتی بدن انسان لازم و ضروریست ، اکثر مریضی ها از خوردن خوراک های ناپاک پیدا میشود ، پس برای اینکه زنده باشیم غذاهای مقوی و پاک بخوریم .

از کلمات ذیل جمله بسازید :

رشد ، سلامتی ، خوراک ، ناپاک ، خوب ، کار

در جاهای خالی کلمات مناسب را استعمال کنید :

غذای ..... برای رشد ..... ، کار زیاد وسلامتی .....
انسان لازم وضروریست .

- اکثر مریضی ها از خوردن ..... های ناپاک ..... میشود .

مشق کنید :

غذا ، خوب ، رشد کامل ، سلامتی بدن ، ضروریست
خوراک ، پیدا ، مریضی ، زنده ، مقوی -

ناپاک = نا + پاک
کامل = ک ، ا ، م ، ل .

حکایت

حاتم طایی را گفتند از خود بزرگ همت تر در دنیا دیده ای یا شنیده ای ؟

گفت : بلی ، روزی چهل شتر برای بزرگان عرب کشته بودم . جهت حاجتی به گوشهٔ صحرا رفته بودم . خارکنی را دیدم یک پشتاره هیزم جمع کرده .

گفتمش به مهمانی حاتم چرا نمیروی ، که مردم زیاد جمع شده اند؟

گفت :

هر که نان از عمل خویش خورد منت حاتم طایی نبرد

ح : حامد : ح ، ا ، م ، د

حاتم : ح ، ا ، ت ، م . حمد : ح ، م ، د .

حرام : ح ، ر ، ا ، م . حیدر : ح ، ی ، د ، ر

از کلمات ذیل جمله بسازید :

بزرگ ، حاجت ، مردم ، عمل ، منت ، خار

تمرین :

جاهای خالی را پر کنید :

از خود ..... همت تر در ..... دیده ای یا شنیده ای ؟

جهت حاجتی به ..... صحرا رفته ..... .

خارکنی را ..... یک پشتاره .....جمع کرده .

باغبان پیر

فرزندانم ؛ روزگاری باغبان پیری بود که یازده فرزند جوان داشت . باغبان شخص زحمت کش بود کار میکرد و لقمهٔ نان حلال بدست می آورد و می خورد . باغبان بسیار پیر شده بود ، مریض شد چون مرد عاقل بود فرزندان خویش را طلب کرد و برای آنها گفت هریک بروید یکدانه خمچه بیاورید فرزندان رفتند یک ، یک خمچه آوردند باغبان رو به فرزندان کرده گفت همه خمچه ها را یکجا کنید و محکم بسته نمایید وقتیکه خمچه ها را باهم بسته کردند ، به هریکی از فرزندان گفت تا آنرا بشکنانند اما هیچ یکی از آنها نتوانست که بسته خمچه ها را بشکنانند باغبان تجربه کار و عاقل بسته خمچه را

گرفت و یک، یک خچه را جدا کرد و شکستاند. فرزندان پرسیدند که ای پدر درین چه پندی بود؟
پدر جواب داد که ای فرزندان اگر شما اتفاق داشته باشید و یک دست باشید هیچ قوتی نمیتواند شما را شکست دهد اگر بی اتفاق و جدا جدا بودید مثل من یک نفر ضعیف که در حالت نزع باشد شما را شکست میدهد و از بین می برد.

۱- پاک ۲- دانا ۳- ناتوان ۴- جان کندن

تمرین: معلم صاحب هدف این درس را به زبان ساده تشریح و بالای شاگردان مشق نماید.

این جمله ها را تکمیل کنید :

۱ - روزگاری ..... بود که یازده فرزند جوان داشت .

۲ - ..... را طلب کرد و برای آنها گفت هریک خمیچه بیاورید .

۳ - فرزندان پرسیدند که ای پدر ..... بود .

٤ - اگر یک دست و متحد باشید ..... نمیتواند شما شکست دهد .

از هر کلمات زیر جمله بسازید و بنویسید :

طلب ، عاقل ، تجربه ، اتفاق ، نزع متحد ، پند ، شکست .

پسر هوشیار

اشرف یک بچه باهوش است. در مکتب باهم صنفان و معلمین خود رویهٔ بسیار خوب دارد. به درسهای خود کوشش میکند. کار خانگی را هر روز انجام میدهد. در اوقات بیکاری به مطالعه کتاب های سودمند مصروف میشود. از بازی های بیفایده بیزار است.

در خانه با برادر و خواهر کوچک خود مهربان است.

PROPERTY OF AKU 103/19

باهوش = با + هوش

زنان و جامعه

زنها نیمی از نفوس جامعه بشری را تشکیل میدهند.
همین زنان هستند که در مشکل ترین کار ها مرد ها
را یاری نموده و دوشادوش آنها در ساختن
جامعه سهم ارزنده می گیرند. بنا زنها و مرد ها
دارای حقوق مساوی می باشند.
دین مبین اسلام تعلیم را برای زن و مرد مسلمان
لازم و عام شمرده است.

یاری = کمک دوشادوش = شانه بشانه سهم = حصه

به سوالات جواب درست بدهید :

در جهان مردها بیشتر اند یا زنها ؟

در کدام کارها زنها مردان یاری می کنند ؟

زنها از مردها چه کمبود دارند در امور کارهای اجتماعی ؟

آیا دین مبین اسلام زنان را از درس خواندن منع کرده است ؟

تمرین :

کلمات زیر را در کتابچه هایتان بنویسید :

جامعه ، نفوس ، بشر ، دوشادوش ، سهم

حقوق مساوی ، عام ، دین ، مسلمان .

ز :

زوار - زمین ، زنده ، زیبا ، زندگی ، زیاد

وطن

وطن عزیز ما افغانستان است .
افغانستان یک کشور کوهستانی بوده ، کوه
های بلند ، وادی ها و دره های سرسبز دارد .
در وطن ما افغانستان زراعت و مالداری
رواج دارد .
هوای وطن ما خوب و پاک است .
ما وطن عزیز خود افغانستان را دوست داریم .

از کلمات زیر جمله بسازید :

افغانستان ، وطن ، پاک ، رواج .

کدام این کشور ها همسایه های افغانستان است نام گرفته و آنرا در کتابچه های خود بنویسید .

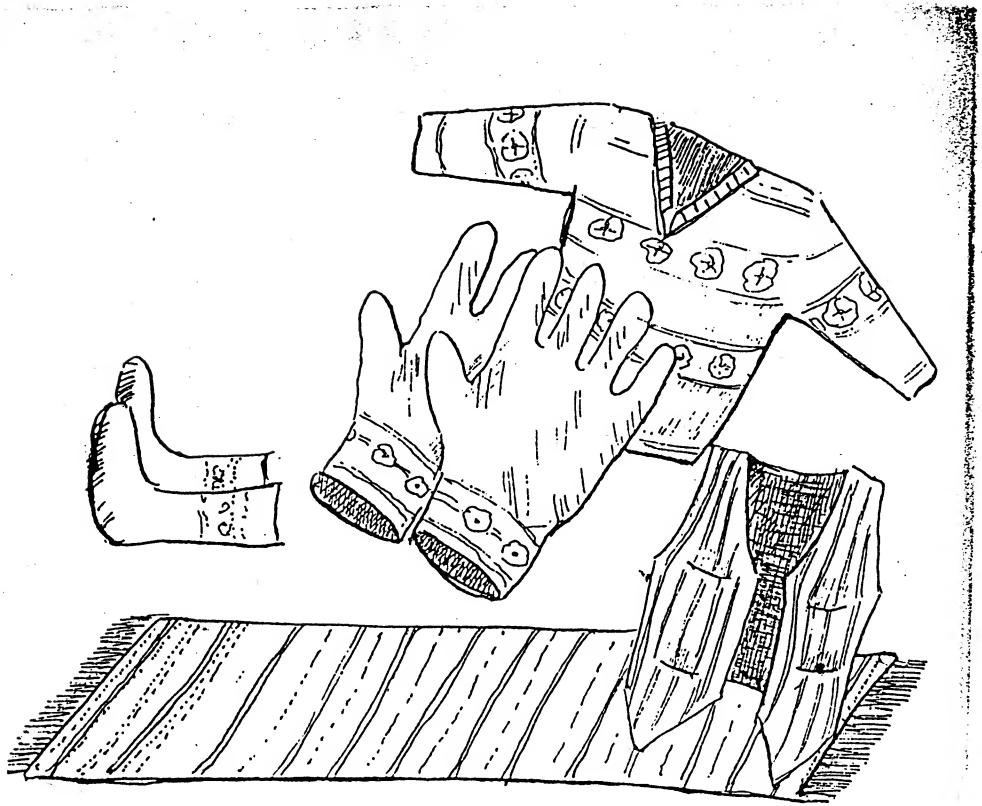
(هندوستان ، چین ، جاپان ، شوروی ، عراق ، ایران و پاکستان .)

خانه های خالی را با کلمات درست پر کنید :

افغانستان یک کشور ..... است .

هوای ..... ما خوب و ..... است .

ما وطن خود را ..... داریم .



صنعت دستی

صنعت دستی یک کسب بسیار خوب است . در مناطق هزاره جات ازمواد پشمی اشیای با ارزش مثل-

شال ، گلم ، برک ، جاکت ، جوراب ،
و دستکش می بافند که خیلی مشهور است.
بافندگی دستی رسم و رواج ملی ماست ، ما
آنرا انکشاف داده تا اقتصاد خانوادگی
ما نیز تقویت گردد .

لغات درس :

کسب = پیشه ، انکشاف = وسعت دادن
تقویت = قوی شدن ، ملی = مردمی ، قوم

گلدوزی

گل دوزی یک کار بسیار خوب و باارزش صنعت دستی بوده که برای فامیل ها در آمد اقتصادی دارد که هر زن خانه

دختر های کوچک آنرا یاد گرفته بتوانند
و در پهلوی کار های خانه و مصروفیت
کار گل دوزی را نیز انجام دهند و-
در آمد آنرا برای رفع احتیاجات روزمره
زندگی مصرف کنند .

در کار گلدوزی سلیقهٔ خوب ، انتخاب وترکیب
رنگ آمیزی لازم و ضروری است .

لطیفه

یک شاگرد به پدرش گفت :

پدرجان ! امروز به مکتب رفته نمیتوانم ، برایم رقعه رخصتی بنویسید .

پدر - چرا مکتب رفته نمیتوانی ؟

پسر - امشب باران باریده تمام راه پر از گل و لای شده است .

پدر - مگر رقعه را به مکتب کی میرساند ؟

پسر - خودم از راهیکه گل ندارد می روم و رقعه را به مکتب میرسانم .

آداب غذا خوردن

دین اسلام آداب زندگی کردن را به ما آموخته است و برای زندگی بهتر دستورات خوب داده است . آداب خوردن و نوشیدن را بیان کرده است . که اگر همهٔ آنها را انجام دهیم صحت مند و خوشبخت میشویم .

۱- قبل از غذا دست های خود را پاک بشوئید .

۲- غذا خوردن را با گفتن بسم الله شروع نمائید .

۳ - لقمه های خود را خورد بگیرید و خوب بجوید. زیرا غذا هر قدر بیشتر جویده شود به همان اندازه زودتر هضم می شود و به صحت انسان زیادتر کمک می کند.

٤ - همیشه از پیش روی خودتان غذا بخورید و از پیش روی دیگران غذا نگیرید. از پرخوری زیاد پرهیز نمائید.

نظافت

پاک نگهداشتن بدن برای صحت

انسان یک امر حتمی و ضروری می باشد .
مخصوصاً حمام نمودن با آب و صابون روزانه
یا یک روز بعد برای اشخاصیکه در زراعت،
کوه ها و یا در قریه کار زیاد جسمانی را انجام
میدهد اهمیت زیاد دارد . زیرا با عرق
زیاد گرد و خاک در جلد می نشیند زمینه برای
رشد میکروب ها مساعد میگردد و هم چنان بوی
بد عرق بدن انسان دیگران را اذیت می کند .
بر ما لازم است تا نظافت را مراعات نمائیم .

تب :

درجه حرارت بلند در بدن انسان تب است ، در اطفال عموماً خطرناک تمام میشود .

احتیاط های لازم در زمان تب :

۱ - نباید پوشانیده شود خصوصاً اطفال ، باید - جریان هوا را آزاد بگذاریم تا درجهٔ حرارت پائین بیاید .

۲ - جهت پائین آوردن تب از آسپرین و برای اطفال از پاراستامول کارگرفته شود .

۳- کسیکه تب داشته باشد باید مایعات زیاد

بنوشد و برای اطفال باید آب جوش
داده شود .
٤ - علت تب را درصورت امکان پیدا -
نموده ، تداوی کنید .
تب بسیار بلند باعث امراض میگردد.
مانند فلج ها ، صرع ، پسماندگی عقلی وغیره . در
وقتیکه مریض زیاد تب دارد باید لخت
شود ، پنک شود ، آب سرد پاشش داده
شود یا اینکه تکه به آب سرد ترشده در پیشانی
و صندوق سینه و پاهای مریض انداخته شود.
وقتیکه تکه گرم شد ، دوباره تبدیل شود ، و -

اینکار دوام کند تا درجهٔ حرارت بدن مریض پائین بیاید . مقدار زیاد مایعات داده شود وادویهٔ ضد تب داده شود .

وقتی چیزی در گلو بند بماند

در صورتیکه غذا و یا کدام جسم اجنبی در گلو بند می ماند و شخص نمیتواند تنفس کند فوراً عملیهٔ ذیل را انجام دهید :

- پشت سر مریض ایستاده شوید و دست های تانرا دور کمرش حلقه کنید .
- کف هر دو دست خود را بالای شکم کمی-

بالاتر از ناف زیر قبرغه قرار دهید.
- با یک حرکت ناگهانی به داخل شکم و طرف بالا فشار دهید، با این کار هوا از شش ها خارج میشود وممکن است - سبب خارج شدن جسم اجنبی از گلو گردد.

کنترول خونریزی از یک جرحه

۱- ناحیهٔ خون دهند بلند گرفته شود.
۲- همراه با یک تکه پاک و یا همراه دست مستقیماً بالای زخم فشار دهید تا خونریزی توقف کند.

این کار ممکن است ۱۵ دقیقه یا یک ساعت وقت را در بر بگیرد .

۳ - در صورتیکه خونریزی با فشار مستقیم بالای زخم توقف نگردد ، عملیهٔ ذیل را انجام دهید :

- فشار دادن زخم را ادامه دهید .

- محل زخم را تا میتوانید بلند قرار دهید .

- تا حد امکان نزدیکترین محل زخم را محکم گره کنید ، آنقدر سخت کنید تا خون ریزی تحت کنترول آید ، جهت بستن ناحیه از یک تکهٔ بر دار یا کمربند استفاده نمائید ، هیچگاه نباید از ریسمان یا تار باریک استفاده کرد .

احتیاط :

ناحیهٔ بسته شده را هر نیم ساعت سُست کنید ، تا دیده شود که هنوز خونریزی دوام دارد یا خیر؟ بابسته ماندن دوامدار ، عضو مذکور خراب میشود. هیچ وقت جهت توقف دادن خونریزی ، از گِل خاک ، تیل ، روغن ، آهک استفاده نکنید اگر خون ریزی بسیار شدید است ، پاهای مریض بلند و سر مریض پائین قرارداده شود تا از شوک جلوگیری شود .

خون بینی را چگونه توقف دهیم؟

۱- مریض را به آرامی بنشانید.

۲- سوراخهای بینی را با انگشتان تان برای ده دقیقه و یا تا زمانیکه خونریزی توقف کند، محکم بگیرید، اگر خونریزی توقف نکرد یک مقدار پنبه را در صورت امکان با مقداری واسلین و یا لیدوکاین ترکنید بعداً در سوراخ بینی طوری قرار دهید که یک مقدار آن خارج از سوراخ بماند، بعداً سوراخهای بینی را مانند قبل محکم بگیرید، پنبه چندین ساعت بعد از توقف

خونریزی ، در بینی گذاشته شود . بعداً بسیار به دقت آنرا بیرون کنید ، اگر شخص همیشه خون بینی میشود ، روز دو مرتبه بینی خود را با واسلین چرب کند .

تسممات (مسموم شدن ها)

بسیاری از اطفال با خوردن اشیای سمی از بین میروند . جهت جلوگیری از مسموم شدن اطفال باید نکات ذیل در نظر باشد :

همیشه اشیای سمی از نظر یا دسترس اطفال دور باشد .

هیچوقت تیل بطرول ، تیل خاک وغیره را در بوتل
های نوشیدنی نگذارید ، زیرا ممکن است -
کودکان آنرا بنوشند . این چیزها نباید در
دسترس اطفال گذاشته شود :

مرگ موش ، دی ، دی - تی ، تینچر ،
پودر ظرف شوئی و دواهای ضدعفونی وغیره مواد
مثل الکهول ، گوگرد ، سرکه و یا تیزاب سرکه ، برگ ها
و دانه های سمی .

تداوی :

اگر مشکوک شدید که این شخص مسموم است کار
ذیل را انجام دهید :

طفل را وادار به استفراق کنید ، انگشت خود را در گلوی مریض بگذارید که سبب تحریک استفراق شود ، یا اینکه آب صابون یا آب نمک به مریض بدهید که بخورد و سبب استفراق گردد .

طفل را مجبور به خوردن مقدار زیاد شیر کنید ، تخم مرغ زده شده در آرد ، مخلوط به آب و یا کاربن به مقدار زیاد به او بدهید تا موجب استفراق شود .

شخصیکه تیل خورده او را مجبور به استفراق

نکنید و اگر مریض مذکور احساس خنک میکند
او را بپوشانید و فوراً به داکتر برسانید.

مارگزیدگی

وقتی شخصی را مار میگزد کوشش کنید که:

۱- مریض باید آرام و بی حرکت باشد، هیچوقت عضو گزیده شده را حرکت ندهید زیرا حرکت دادن عضو سبب پخش شدن زهر در اعضای دیگر می گردد. اگر ناحیهٔ گزیده شده پای باشد مریض نباید حتی یک قدم حرکت کند. اگر انتقال

مریض لازم باشد باید به پشت یا به تذکره نقل داده شود .

۲ - در قسمت بالاتر از ناحیهٔ گزیده شده یک تکه در اطراف پانسته شود ، باید زیاد محکم نشود و هر نیم ساعت بعد یک دفعه باز شود .

۳ - با یک چاقوی پاک در ناحیهٔ گزیده شده جای دندانهای مار یک جرحه طولانی به طول یک سانتی متر و عمق نیم سانتی متر ساخته شود .

٤ - همان ناحیه چوشیده شود ، مواد ضایع شده بدور انداخته شود . البته برای ۱۵، دقیقه یا نیم ساعت ،

اگر زیادتر وقت گذشته بود باید جای مذکورش نه شود .

۵ - اگر سیروم انتی توکسین مار موجود باشد هرچه زودتر تزریق گردد و دوای ضدحساسیت - داده شود .

۶ - درصورت موجودیت یخ ، جای گزیدگی را با یخ بپوشانید .

۷ - اگر علائم انتانی موجود باشد ، پنسلین به مریض تزریق کنید .

تغذی

چه باید بخوریم که صحت مند باشیم ؟ و امراضی که

از تغذی نادرست بوجود میآید عبارت است از :

الف : کمبود غذای کافی در اطفال .

۱ - عدم رشد و نشو و نمای نورمال .

۲ - کُندی در راه رفتن ، حرف زدن و فکر کردن .

۳ - شکم پندیده و دست و پای باریک .

٤ - پندیدگی دست و پای و روی همراه با زخم - های مزمن جلد .

۵ - باریک شدن و ریختن موها و خشکی چشم ها یا کوری .

کمبود غذا در بزرگ سالان و نوجوانان :

۱ - ضعیفی و خستگی .

مانند : گوشت ، شیر ، مرغ ، پنیر ، تخم مرغ ، ماهی ، لوبیا ، عدس ، نخود ، گندم ، جو ، سبزیجات و غیره ..... .

کاربو هایدریت ها عبارت اند از :

- نشاسته (گندم ، برنج ، جو ، ارزن) کچالو ، کیل ، کدو .
- قند ها (شکر ، عسل ، شیرهٔ قند ، میوه ها ، شیر)

شحمیات :

غذا هائیکه مقدار زیاد شحم دارند ، عبارت اند از : روغن نباتی وحیوانی ، مسکه وچربی های حیوانی ، بادام و چارمغز .

ویتامین ها و منرال ها :

ویتامین برای صحت لازم است و منرال ها برای ساختن خون ، استخوان ها و دندانهای سالم ضروری است . غذاهایکه دارای منرال و ویتامین است عبارت است از :

گوشت ، تخم ، ماهی ، شیر ، سبزیجات و میوه جات .

این ها غذاهای ضروری برای انسان ها است. هر انسان در هر زمان به غذای مکمل ضرورت دارد ، چه وقت مریضی ، چه وقت ولادت و بعد از آن .

بعضی انسانها به این عقیده اند که مریض باید از بیشتر غذا ها و ویتامین ها پرهیز کند ، این عقیده

غلط است ، مریض به غذا و انرژی ضرورت دارد تا در مقابل میکروبِ مرض مقابله کرده بتواند ، دراین صورت اگر به اطفال غذای صحیح نرسد از نشو و نمای جسمی و عقلی عقب می ماند .

« رژیم غذائی برای اطفال »

در ٤ الیٰ ٦ ماهِ اوّل زندگی ، برای طفل تنها شیر مادر داده شود ، چراکه طفل بواسطهٔ شیر مادر در مقابل بسیاری امراض مقاومت پیدا میکند . اگر مادر بقدر کافی شیر ندارد باید مایعات و آب بنوشد تا شیروی زیاد گردد و هم چنین باید مادر غذای مکمل از ویتامین ها و منرال ها بگیرد .

اگر پستان مادر قطعاً شیر ندارد ، باید به طفل شیر گاو ، گوسفند و یا بز بدهند ، درصورتیکه میسر نشد ، شیر خشک بدهند و مقدار کمی شکر به آن علاوه شود .

اگر طفل به پیاله و قاشق عادت کند بهتر است چرا که چوشک و بوتل پاک نگهداشتن آن مشکل است

اگر برای خریدن شیر پول ندارید در اینصورت از برنج جوشانده با مقداری لوبیا ، آب گوشت تخم مرغ و سبزیجات ، غذای خیلی نرم ساخته شده به طفل داده شود .

« رژیم غذائی طفل از شش ماهگی تا یکسال »

۱ - شیر مادر تا دو سالگی باید دوام داده شود .

۲ - باختن اشتها .
۳ - کم خونی .
٤ - زخم دهن وچشم .
٥ - سوزش پاها .
٦ - زخمهای دهن .

وامراضیکه از نبودن غذای کافی شدت می یابند .

۱ - اسهال .
۲ - بزنگس صدا در گوش ها .
۳ - سردردی .
٤ - سرخی و خونریزی در بیره ها .
٥ - خون بینی .
٦ - سوء هاضمه .

۷ - تکان قلبی .

۸ - حملات تشنجی در اطفال .

در اطفال سوء تغذی ، سرخکان کشنده است .

و زیاد امراض برای شان خطرناک تمام میشود . و همچنین نباید اطفال را در وقت مریضی پرهیز بدهیم چون در ایام مریضی به غذای کافی ضرورت دارند

غذاهائیکه برای بدن مالازم است :

برای اینکه انسان صحت مند ، قوی وسالم باشد ، بدن به غذاهای ذیل ضرورت دارد :

پروتین ها : - موادی که دارای پروتین زیاد میباشد

۲ - زمانیکه کودک ٤ - ٦ ماهه است باید غذای اضافی برایش شروع شود ، مانند پروتین ها ، شیر تازه یا شیر خشک ، تخم مرغ ، گوشت ، کچالو ، برنج ، پنیر ، ماهی ، لوبیا ، سبزیجات وغیره داده شود وهمچنین از آب میوه جات استفاده گردد .

« اطفال بزرگتر از یکسال »

طفل بزرگتر از یکسال باید مانند شخص کامل غذا بخورد ، و در فاصله هر غذا باید شیر هم بخورد .

طفل و شیرینی :-

طفل خورد نباید به شیرینی عادت داده شود ، زیرا وقتیکه زیاد شیرینی بخورد ، اشتهای وی میسوزد ، مثیل

به غذاهای دیگر پیدا نمی کند و دندانهایش هم خراب میشود .

عقاید زیان بخش در مورد غذاها :

در بعضی مناطق بسیار عقاید خطرناک موجود است که زن زچه ، نباید از بعضی غذاها بخورد و پرهیز بیجا باعث ضعیفی مادر میگردد ، مادر ضعیف و کم خون شده برای گرفتن میکروب مساعد میشود ، در حالیکه خانمها بعد از ولادت به غذاهای مقوی ضرورت دارند .

مادران باید برای مقاومت در مقابل میکروب ها و تولید نمودن شیر برای اطفال شان به مقدار زیاد شیر ، تخم مرغ ، میوه ، گوشت ، ماهی و سبزیجات را مورد

استفاده قرار دهند و بعضی به این عقیده اند که در
ریزش (زکام)، خوردن چیز های ترش مانند
مالته، لیمو و نارنج خوب نیست، برعکس این ها
بدن را در مقابل میکروب قوی میسازد و بعضی به این
عقیده اند که وقتیکه دوا میخورند از ماست، گوشت
وغذای چربی دار پرهیز میکنند، اینکار غلط است.

نظافت در خانه

۱- هیچ وقت نگذارید که حیوانات در خانه و یا
جائیکه اطفال بازی میکنند وارد شوند.

۲- هیچوقت نگذارید که سگ طفل را ببوسد، زیرا
سگ میتواند یکتعداد امراض را نقل دهد.

۳- اگر بچه ها و یا حیوانات در نزدیک خانه مدفوع کنند، هرچه زودتر باید پاک شود.

برای اطفال استفاده از مستراح را باید بیاموزید

٤- بستر خواب و روی جای ها را همیشه آفتاب بدهید و پاک نگهدارید.

۵- سر و صورت طفل همیشه دیده شود، ناخن ها پاک شوند، زیرا ناقل زیادی از امراض هستند.

٦- به زمین هیچوقت تف نکنید زیرا مرضی که شما دارید با تف کردن به زمین پخش میشود.

۷- خانه خود را همیشه پاک جاروب کنید، در سوراخ های خانه اگر خزندگان جای گرفته باشد، سوراخها را پر کنید.

پاکی محیط

۱- چاه ها و چشمه های عمومی را پاک نگهدارید، نگذارید حیوانات در اطراف چاه و چشمه ایکه آب آشامیدنی دارند نزدیک شوند و هم چنین نزدیک آنها هیچوقت مواد غایط نکنید .

۲- خاک روبه ایکه سوختانده میشود ، بسوزانید و در نزدیک خانه نیندازید زیرا سبب گندیدگی میگردد .

۳- مواد غایط را در میدان و نزدیک حیوانات نگذارید ، زیرا سبب انتقال میکروب به خانه ها میشود و بسیاری از کرم ها هم بوسیله مواد غایط و هم از آب ناپاک پیدا میشوند و به جاهای دیگر انتقال میکنند

نظافت در خوردن و نوشیدن

۱- بهتر است آبی را که مطمئن نیستید که پاک است - قبل از نوشیدن بجوشانید خصوصاً در زمان اسهالات ومحرقه ، جوشاندن آب بسیار اهمیت دارد چون آب جوی و دریا سبب انتقال امراض زیادی میگردد .

۲- نگذارید که مگس یا کدام حشرهٔ دیگر روی غذا بنشیند ، زیرا مگس ها قبلاً روی مدفوع و یا کدام منبع میکروبی دیگری نشسته وسبب انتقال امراض میگردد .

هیچوقت اطفال را نگذارید که میوه وترکاری را نا-

شسته بخورند .

٤ - همیشه زمانیکه گوشت خوب پخته شده باشد بخورید و گوشت گاو نیم خام خورده نمیشود که حامل امراض است .

٥ - غذای شب مانده را که بد بو شده باشد نخورید و در صورتیکه بد بو هم نباشد زیاد حرارت بدهید بعداً بخورید .

٦ - افرادیکه مبتلا به مرض سل ، محرقه ، ریزش وغیره باشند ، همیشه ظروف غذا خوری علیحده داشته باشند ، زیرا از طریق ظرف امراض انتقال میکند .

طرز مراقبت از صحت کودکان

۱- همیشه طفلی را که بیمار است از اطفال سالم جدا نگاه کنید. در صورت ممکن طفل مصاب به ریزش، سل، سیاه سرفه و سرخکان در اتاق بکلی جدا خوابانده شود.

۲- در خانه تان شخصیکه سرفه دارد نباید با اطفال یکجا باشد و همچنان جهت وقایهٔ توبرکلوز، طفل باید واکسین بی، سی، جی شود.

۳- کودکان مبتلا به کدام مریضی انتانی را نزد داکتر ببرید.

٤- دستورات داکتر را به درستی انجام دهید.

۵ - به اطفال به قدر کافی غذای مقوی بدهید، چون زمان رشد آنها است، به غذای خوب ضرورت دارند.

واکسین های ضروری برای اطفال:

واکسین ها اطفال را در مقابل بیماریهای خطرناک معافیت میدهند، همیشه کوشش کنید اطفال تانرا واکسین نمائید.

۱ - واکسین (D.P.T.) برای معافیت در مقابل دیفتری، سیاسرفه و تیتانوس میباشد، باید سه مرتبه واکسین شود.

۱ - در دو ماهگی، ۲ - شش ماهگی، ۳ - چهار ماهگی الی

یکسال بعد .

۲- واکسین پولیو یا فلج اطفال :-
این واکسین بشکل قطره به طفل خورانده میشود ، طفل باید
دو ساعت قبل و دو ساعت بعد آن شیر نخورد .

۳- واکسین ( ) :- این واکسین
برای معافیت اطفال در مقابل توبرکلوز یا سل میباشد،
در زیر پوست شانهٔ راست زده میشود .
هر وقت واکسین شود مهم نیست .

٤- سرخکان یک تزریق دارد که از ۹ ماهگی الی ۱٦ -
ماهگی زده میشود .

۵- واکسین تیتانوس :- مهمترین واکسین
در کودکان و بزرگ سالان میباشد ، در زنان حامله

هم ضروری است . هر سه ماه یک مرتبه تزریق میگردد .

« اسهال »

اسهال خونی :

هنگامیکه مواد غائط شخص آبگین باشد به اسهال مبتلا است . درصورتیکه خون و بلغم به آن مترافق باشد ، اسهال خونی گفته میشود . در اطفال خورد سال خصوصاً اطفال سوء تغذی ، اسهال خطرناک تمام میشود .

اسباب اسهال :-

انتانات ویروسی .

انتانات جهاز هاضمه .

مبتلا به کرم ها .

حساسیت در مقابل بعضی غذا ها .
خوردن مقدار زیاد میوه های خام که هضم آن مشکل است .
عوارض جانبی بعضی از دوا ها مثلاً امپی سیلین .
وقایه :-
- بکوشید تا حد امکان برای کودک شیر مادر بدهید نه شیر خشک .
- هنگامیکه شروع به دادن غذا به اطفال می کنید از ابتداء باید از مقدار کم - کم شروع کنید .
- همیشه کودکان را پاک نگهداری کنید .
- هیچ وقت به کودکان دوا های غیر ضروری ندهید و برای تداوی اسهالات اولتر از همه مایعات

برایش بدهید . ضرورت های غذائی مریض را پوره نمائید . اگر مریض استفراق میکند زود زود - برایش غذا بدهید و غذا مکمل باشد یعنی دارای پروتین وکاربوهایدریت ها باشد . صرف از غذاهای چرب میوه های خام و لوبیای پخته شده در روغن پرهیز دهید . بیشتر مریض های اسهال به تغذی صحیح خوب میشوند ، ضرورت به داکتر نیست با تغذی صحیح و دادن مایعات خوب میشود .

درمانهای خصوصی در اسهالات

اگرچه زیادی اسهالات را میتوان با دادن مایعات

وخوراکیهای مقوی تداوی کرد وهیچ تداوی خاصی ضرورت ندارد ولی بعضی اسهالات بواسطهٔ درد - گوش و گلو بوجود میآید ، باید علت آنرا پیدا کنید و تداوی نمائید .

۱ - اسهالات ناگهانی وعلائم بدون تب (مترافق - بازکام) : چون ویروسی است ، دوای مخصوصی ندارد ، مایعات کافی بنوشند ، اسهال و زکامی اش یکجا جور میشود .

۲ - اسهال مترافق با استفراق :

دراین نوع اسهال ، مقدار مایعات بیشتر به مریض بدهید وجهت کنترول استفراق از دوا ضد استفراق

استفاده کنید ، اگر کنترل نشد ، مریض را به شفاخانه ببرید .

۳ - اسهال همراه با بلغم وخون :

اکثراً مزمن و بدون تب بوده واحتمالاً آمیبی میباشد جهت تداوی آن تتراسکلین بخورید .

٤ - اسهال حاد همراه باتب ، خونذار و با بدون خون :

شاید از محرقه و ملاریا باشد ، باید از وهیدرشن یعنی کم آبی جلوگیری کرد ، به مریض تتراسکلین و امپی سیلین بدهید .

۵ - اسهال زرد بدبوکفدار ، خونذار ویابدون خون :

این نوع اسهالات ممکن است ازسبب ژیاردیا

بوجود آمده باشد ، در این قسم اسهالات مقدار زیاد دوا و مایعات به مریض بدهید .

۶ - اسهال مزمن که طفل همیشه اسهال است و این از سبب سوء تغذی است .

۷ - اسهال شبیه آب برنج ، که این مرض وبا است یک مرض خطرناک است ، مقدار زیاد مایعات به مریض داده شود و فوراً به شفاخانه رسانیده شود .

مراقبت از اطفال مبتلا به اسهال

اسهال در نوزادان و کودکان کم سال بسیار خطرناک است و مراقبت جدی لازم دارد ، زود زود شیر مادر و مایع نمکول برایش بدهید در صورتیکه مادر شیر ندارد از شیر گاو و یا شیر خشک به غلظت

معمول آن کمتر برای طفل بدهید و آب مخلوط با نمک و بوره بدهید . و اگر طفل از یکماه خوردتر است ، نزد داکتر مراجعه کنید و اگر طفل اسهال خونی است فوراً به داکتر مراجعه کنید .

« حاملگی »

۱- عادت ماهوار زن قطع میشود .

۲- ناراحتی ها و دل بدی های صبحانه و استفراق در ماه دوم و سوم زیادتر میشود .

۳- دفعات ادرار زیاد میشود .

٤- شکم بزرگ میگردد .

٥- پستان ها بزرگ تر میشوند .

۶ - لگد، نصواری و تیره در صورت پیدا می شود و
هم چنین در سر سینه ها پیدا میشود .
۷ - بالاخره در ماه پنجم شروع به حرکت میکند .
در زمان حاملگی مادر باید خوب شده و پاک
نگاه شود .

احتیاط های لازم در دوران حاملگی :

در ماههای آخر حاملگی از آمیزش جنسی خود داری
شود ، تا جوف اینوتیک پاره نشود .
- از خوردن دواهای رنگارنگ خودداری شود .
- از اشخاص مبتلا به سرخکان دوری شود .
- کار های جسمانی که خسته کننده است انجام
داده نشود .

- اشخاصیکه دل بدی واستفراق دارند باید دروقت برخواستن از بستر غذای خشک مثل بسکویت قبل از شستن روی بخورد .

- دراثر سوزش دل یا معده ، باید شیر بخورد و از خوردن دوا خود داری کند ومقدار کم غذا بخورد .

- اگر پای پندیدگی پیدا کرد ، باید در اوقات مختلف روز پاهای خود را بلند نگاه کند واز مقدار زیاد نمک پرهیز نماید .

درد پشت وکمر همیشه همراه حاملگی است ، باید به ورزش های سبک یعنی راه رفتن وایستاده شدن آنرا برطرف کرد .

- قبضیت را با خوردن آب و مایعات ومیوه ها

تازه و سبزیجات میتوانید علاج کنید .

علائم خطر در حاملگی :

۱- اگر زن در دوران حاملگی خونریزی پیدا میکند ، باید فوراً به داکتر مراجعه کند و استراحت نماید .

۲- اگر زن در زمان حاملگی رنگ پریده ، خسته و ضعیف است ، از سبب کم خونی است ، باید معالجه شود ، زیرا در وقت خونریزی زایمان ممکن است از بین برود .

۳- پندیدگی دست و پا و روی اگر همراه با دردسر و سرچرخی و تاریک شدن چشم متراقف باشد علائم خطرناک است و هم چنین زیاد شدن ناگهانی

وزن ، فشار بلند خون هم علامت خطر است ، زن باید به شفاخانه مراجعه کند و استراحت مطلق نماید ، از نمک پرهیز کند . مادر باید در هر ماه یک مرتبه نزد داکتر رفته خود را نشان دهد تا از وضعیت طفلش اطمینان حاصل نماید .

آمادگی برای ولادت :

ولادت امر طبیعی است ، زمانیکه مادر سالم است و همه چیز آماده است طفل میتواند بدون زحمت تولد شود .

بعضی اوقات ضرورت است که قابله نزد مریض باشد و یا مریض باید به شفاخانه

انتقال داده شود .

علائم خطر :-

باید مریض به شفاخانه برده شود :

- اگر قبل از تولد بچه ، زن دچار خونریزی شود .
- مریض دچار مریضی مزمن ویا حاد باشد .
- مریض شدیداً کم خون باشد .
- اگر مریض کمتر از سن ۱۵ سال و بزرگتر از ۳۵ سال باشد .
- اگر زن کوتاه قد باشد ویا لگن کوچک داشته باشد .
- اگر زن مصاب به مریضی قلبی باشد .

- اگر احتمال دوقلوئی باشد .
- اگر جوف امنیوتیک (کیسهٔ آبی که طفل در آن وجود دارد) پاره شود و طفل در چند ساعت تولد نشود .
- اگر مادر شدیداً تب داشته باشد .

مراحل ولادت

بعضی از زنان چند هفته قبل از ولادت دچار دردهای ولادت میشوند که طبیعی است ، ممکن است دچار ولادت کاذب شوند ولی بعداً توقف کند و ولادت بعد از چند روز رخ دهد بعضی اوقات پیاده روی و امالهٔ به این امر کمک

میکند که در صورتیکه درد ها کاذب باشد ، ازبین میروند و اگر درد حقیقی ولادت باشد زیادتر میگردد.

ولادت دارای سه مرحله است :

۱- شروع درد ها .

۲- قرار گرفتن به کانال ولادت .

۳- تولد طفل ، شروع تا خروج کامل پلاسنتا (جفت) دوام می کند .

مرحلهٔ اول در اشخاص مختلف است ، در اوّل باری ۱۰ - ۲۰ ساعت شاید دوام کند و در اطفال دوم وسوم این مدت کمتر میشود و پلاسنتا (جفت) بحالت طبیعی ۵ دقیقه تا یک

ساعت بعد از ولادت خارج میشود ، وقتیکه نوزاد تولد شد تا موقعیکه بند ناف را بسته نکرده اید ، نوزاد را پائین تر از مادر قرار دهید زیرا جریان خون از جفت به طفل بخوبی صورت میگیرد .

اگر طفل فوراً تنفس نکرد توسط پشت طفل را مالش دهید ، اگر باز هم تنفس نکرد همراه تکه ، مخاط دهان و بینی اش را پاک کنید ، اگر بمدت یک دقیقه تنفس نکرد از تنفس دهان بدهان استفاده کنید یعنی از دهان خود برای وی تنفس بدهید .

طفل را در تکه خشک بپوشانید و نگذارید خنک بخورد .

چگونه بند ناف را قطع کنیم؟

هنگام تولد بند ناف نبض دارد که ضخیم و آبیست، درین حالت باید صبر شود، بعداز مدتی بندناف باریک وسفید میشود و ضربان آن متوقف میشود، در این وقت آنرا در دونقطه بندکنید، واز وسط قطع نموده و بایک تار پاک بسته کنید.

مراقبت از ناف بریده شده

هرگاه بند ناف خشک نگاه شود و در هوای آزاد گذاشته شود زود خوب میشود و هرگاه هوای آزاد گرد و غبار دارد و نجس است باید توسط یک گاز استریل بپوشانید اگر گاز استریل

نگذارید تکهٔ پاک نمل را که تازه اطو کرده اید
مورد استفاده قرار دهید و بسته نمائید ، و کوشش
کنید که قنداق طفل را بلند نبسته نکنید که بند
ناف به ادرار طفل تر نشود زیرا سبب خرابی آن
میشود و از گرد و غبار و تکه ناپاک دور نگهدارید
چرا که مرض تیتانوس که یک مرض خطرناک
است میگیرد .

بیرون آمدن جفت :

بحالت طبیعی جفت ۵ ، دقیقه تا یک ساعت
بعد از ولادت خارج میشود ولی بعضی اوقات چندین

ساعت و یا چندین روز طول میکشد و بعد میکه جفت
بیرون میآید باید به دقت دیده شود که کدام تو ته
یا پارچهٔ از آن داخل رحم باقی نمانده باشد،
زیرا باقی ماندن پارچهٔ ای از جفت ، سبب
خونریزی میگردد .

بعد از تولد طفل یک دست را زیر سینه یعنی
بلندتر از شکم محکم بگیرید و با دست دیگر شکم
را ماش دهید تا سخت شود . و رحم انقباض
نماید جفت خارج میگردد .

و اگر خونریزی دوام کرد و جفت بیرون نیامد
باید مریض را به شفاخانه برسانید .

اگر مریض زیاد خونریزی داشت یکدانه پیچکاری
اوکسی توسین زرق نموده ، مریض را به شفاخانه
برسانید ومقدار زیاد مایعات برای مریض بنوشانید تا
از شوک یا ضعف نمودن در امان باشد .
واگر به ولادت های مشکل برمیخورید ، مریض را به
شفاخانه ببرید ، مثلاً طفل به پا است ویا یک
دست طفل برآمده ویا طفل دو کانگی است .

مراقبت از پستانها :

مراقبت از پستانها برای صحت مادر وطفل او
خیلی ضروری میباشد ، شیر دادن باید از همان روزیکه

طفل تولد میشود شروع شود ، اینکار سبب میشود که
پستان مادر به چوشیدن طفل عادت کند
واز زخم شدن نوک پستان جلوگیری میکند .

پستان مادر به قدر نیاز طفل شیر تولید میکند و اگر
طفل نخورد و پستان را خالی کند دوباره شیر تولید شده
پستان پر میگردد و اگر طفل نخورد و مادر هم شیر اضافه را
از پستانش خارج نسازد لهذا در روزهای بعد دیگر
شیر زیاد تولید نمیشود . پس برای مادر ضرور است
که روزانه پستانش را بدوشد ، همه روزه قبل
از شیر دادن به طفل پستان را با تکه پاک
و مرطوب پاک نمائید بعداً طفل را شیر بدهید .

اگر نوک پستان زخم شده باشد باید به طفل شیر
ندهید تا زخم خوب شود اما شیر آن باید روزانه
خالی شود یعنی دوشیده شود .

فواید دادن شیر مادر به طفل :

۱ - اولین شیر یک پستان مادر میسازد ، برای طفل زیاد
مفید است چرا که طفل را در مقابل امتانات مقاوم میسازد
و دارای مقدار زیاد پروتین است .

۲ - شیر مادر همیشه تازه ، خالص و از قبل تهیه شده می باشد .

۳ - دارای درجه حرارت مطلوب است .

٤ - کاملاً معقم و بدون آلودگی میباشد . اطفال که
با شیر بوتل تغذیه میشوند امکان مصابیت به امراض بیشتر میباشد .

۵ - دادن شیر مادر به طفل در اقتصاد فامیل کمک می کند .
۶ - دادن شیر مادر به طفل محبت مادری را نسبت طفلش بیشتر میسازد .
۷ - چانس حمل گرفتن در مادرانیکه شیر میدهند کمتر است.
۸ - مصاب شدن به سرطان پستان در مادران شیر ده خیلی کم است .
۹ - شیر دادن در کنترول از دیاد وزن در مادرانیکه وزن اضافه دارند کمک مینماید رحم به آسانی اندازه طبیعی خود را میگیرد و چربی اضافی از وجود مادر به زودی کم میشود .
۱۰ - اطفالیکه شیر مادر را میخورند در سنین بالا

از مصاب شدن به امراض تصلبی شرایین جلوگیری می‌کند و هم چنان در سنین بالا چانس مصاب به فرط فشار خون و امراض قلبی در نزد آنها کمتر است .

تنظیم خانواده

برخی از والدین بنا بر دلایلی میخواهند طفل کم داشته باشند و یا طفل اول شان کوچک است نمیخواهند صاحب طفل دوم شوند این خانمها یکی از طریقه های ذیل را انتخاب کنند .

تابلیت های ضد حاملگی :

درصورتیکه تابلیت ها به صورت درست مصرف شود یکی از مؤثر ترین روش های جلوگیری از حامله شدن است و این تابلیت باید توسط داکتر توصیه شود .

تابلیت ها همیشه در پاکت های (۲۱) دانه ای و

(۲۸) دانه ای میباشد .

طرز استفاده از پاکت های (۲۱) دانه ای :

اولین تابلیت را در روز پنجم عادت ماهوار بخورید ، سپس روز یک تابلیت تا ختم پاکت و در هفت روز یکه تابلیت نمی خورید عادت ماهوار تان است ، اگر عادت ماهوار به تعویق افتاد باید پاکت دوّمی شروع شود و اگر کدام شبی فراموش میشود فردایش باید دو دانه خورده شود .

پاکت های ، ۲۸ ، دانه ای :

اولین تابلیت را در روز پنجم عادت ماهوار-

شروع کنید ، شبانه یک تابلیت ، بعد از ختم - پاکت اولی پاکت دومی را شروع کنید بدون آنکه وقفه بوجود بیاید . در وقت خوردن تابلیت های ضد حاملگی اگر بکدام مریضی دچار شدید، خوردن تابلیت ها را دوام بدهید .

عوارض جانبی :

بعضی از زنها با استفاده از تابلیت های ضد حاملگی برای اولین بار دلبدی و استفراق صبحانه ، پندیدگی پستانها و دیگر علائم حاملگی را پیدا می کنند که از سبب تابلیت ها بوجود میآید چون حاوی هورمون هائیست که در زمان حاملگی در

بدن زن حامله موجود میباشند ، پس از خوردن سه و یا چهار دانه از بین میرود .

بعضی زنها در زمان خوردن تابلیت ها ، شاید عادت ماهوار غیر منظم پیدا کنند که آنقدر مهم نیست ، اکثراً با تغیر دادن نوع تابلیت از بین میرود.

اشخاصیکه نباید از تابلیت های ضد حاملگی استفاده کنند قرار ذیل است :

۱ - داشتن درد عمیق و مداوم در یک پا و یا ران . این درد ها ممکن است از سبب التهاب وریدی یا لخته خون در یکی از ورید ها بوجود بیاید ،

در این حالت نباید از تابلیت های ضد حاملگی
استفاده کنند .

۲- زمانیکه بریک از علائم سکته دماغی وفلج های
یک طرف وفلج پاها و یافشار خون بلند داشته باشد
نباید از تابلیت های ضد حاملگی استفاده کند .

۳- التهاب کبد :

اشخاصیکه مبتلا به امراض جگر التهاب وسیروز جگر
اند، هیچ وقت نباید از این تابلیت ها استفاده کند .

٤- سرطان :

اشخاصیکه مبتلا به سرطان پستان وسرطانهای جهاز تناسلی
اند نباید از این تابلیت ها استفاده کنند بواسطه اینکه این
تابلیت ها بعضی مریضی هائیرا که انسان دارد زیادتر میسازد

اما خودش مریض به بارنمی آورد و شیر بعضی اشخاص را خشک می کند ، روی بعضی دیگر تاثیر ندارد ، لهذا در شش ماه اول باید از دیگر طریقه های جلوگیری استفاده کنید بهتر است .

((روشهای دیگر جلوگیری))
از حاملگی

کاندوم :
کیسه نازک پلاستیکی است که مردان در زمان مقاربت جنسی در روی آلت تناسلی خود میکشند معمولاً اگر سوراخ نباشد بخوبی از حاملگی جلوگیری میکند و برای امتحان بیشتر آنرا از آب پر کنید تا اطمینان حاصل کنید که پاره نیست .

دیافراگم :

یک پیالهٔ کم عمق پلاستیکی است که زن قبل از مقاربت جنسی بیشتر آنرا در مهبل خود میگذارد ، دیافراگم دست کم ۶ ساعت پس از مقاربت از مهبل کشیده شود . روش نسبتاً مطمئن ضد حاملگی است، مخصوصاً اگر کرم ضد حاملگی با آن یکجا استعمال شود .

کف ضد حاملگی :

در تیوب و یا بوتل قرار دارد و زن آنرا توسط آلت مخصوص یک ساعت قبل از مقاربت جنسی در مهبل خویش قرار میدهد و تا شش ساعت بعد از مقاربت نباید از محل پس شود ، در هر دفعه مقاربت باید استعمال شود .

سامان داخلی بطنی :

ای - یو - دی یک شئ پلاستیکی بعضاً فنری است که توسط داکتر و قابلهٔ ورزیده داخل رحم گذاشته میشود تا زمانیکه ای - یو - دی داخل رحم است از حاملگی جلوگیری میکند ، بعضاً خود بخود خارج میشود و در بعضی زنان بخوبی جا بجا میشود . بعضی عوارض شدیدی با خون ریزی در زنها پیدا میشود .

جماع منقطع :-

طریقه ایست که طی آن مرد آلت خود را پیش از انزال شدن از مهبل بیرون میکشد و این روش خوب است اما برای طرفین ناراحت کننده است و همیشه